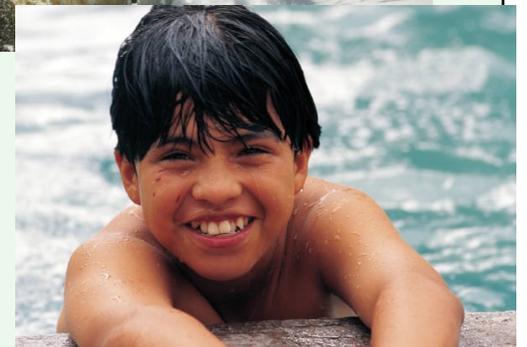


**!Póngase Activo todos los días!**



**¡Realice actividad física!**

**En el Condado de Waukesha**





Waukesha County Nutrition Coalition

## ¡Bienvenidos a la aventura de "Realice actividad física"!

Esperamos que este folleto le inspire a usted y a su familia a divertirse con la actividad física. Escoja una actividad en el índice de materias y ¡Explore las oportunidades para divertirse!

—*Waukesha County Nutrition Coalition*

"Haga actividad física" ofrece una lista de algunas de las muchas oportunidades maravillosas y económicas para el juego activo en el Condado de Waukesha.

**Este folleto está disponible para ser visto y descargado en [www.wcncwaukesha.org](http://www.wcncwaukesha.org)**  
**El contenido de este folleto está sujeto a cambios.**



University of Wisconsin, U.S. Department of Agriculture and Wisconsin counties cooperating. An EEO/AA employer. University of Wisconsin Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX and American with Disabilities (ADA) requirements. FoodWise education is supported by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), UW-Extension, FoodShare Wisconsin, and local partners. In Wisconsin, FoodShare can help provide a healthy diet. To find out more about FoodShare, go to <http://access.wisconsin.gov>. For more about FoodShare in Waukesha County, families with minor children can call 262/695-7971 or if you are elderly or disabled, call 262/548-7708.

Information updated 10/15

## Actividades para discapacitados ARCh

(Association for the Rights of Citizens  
with handicaps)

Asociación de los Derechos de los Ciudadanos con  
discapacidad

(262) 542-9811

[www.waukeshaarch.org](http://www.waukeshaarch.org)

419 Frederick Street, Waukesha WI 53186

Si usted o alguien a quien usted conoce tiene alguna discapacidad, existen muchas oportunidades de actividades y pasatiempos dentro de nuestra comunidad. El encontrar la actividad adecuada es a veces solo cuestión de saber a quien llamar.

ARCh ofrece una variedad de servicios para gente con discapacidades, así como información y recursos para padres y proveedores de servicios.

Por favor llámenos si necesita alguna información.

**Camp Pow Wow** (Campamento de verano y residencial para personas jóvenes y adultos con discapacidad, ofreciendo asesoramiento en actividades como la natación, pesca, paseo en bote, caminata, y ejercicio físico)

**Noches Sociales de los Jueves** (Dos veces al mes se organizan bailes para personas con discapacidades en algunas escuelas locales)

**Paseo en grupos pequeños** a eventos deportivos y culturales, a lugares históricos, lugares al aire libre, etc.

Comenzando este 2008, ARCh lanzara una iniciativa para actividades deportivas para personas con discapacidades. ¡Visite nuestro sitio de Internet y revise nuestras divertidas actividades para que nuestros amigos y vecinos con discapacidades también se PONGAN ACTIVOS!

Participe de la **Diversión** en  
**Waukesha County Fair**  
**(Feria del Condado de Waukesha)**

Un festival de cinco días que se lleva a cabo durante el mes de Julio en el  
Waukesha County Exposition Center  
(Terrenos de la feria)  
1000 Northview Road, Waukesha

Este divertido evento familiar incluye  
Animales en exhibición, alimentos, paseos, juegos y mas,

Visite **www.waukeshaountyfair.com** o  
Para información sobre costos y horarios llame al  
**(262) 544-5922**

## Vaya en un safari en el agua

A los niños y niñas les encanta ir a los parques acuáticos. En el Condado de Waukesha existen dos que son los favoritos:

### Wirth Aquatic Center

Wirth Park, 2585 N Pilgrim Rd, Brookfield

**(262) 787-3901**

Actividades:

- Alberca de profundidad cero
- Alberca de 50 metros
- Tabla para clavados
- Resbaladillas
- Areas de juego y mas!



### Country Springs Water Park

2810 Golf Rd, Waukesha **(262) 547-0201**

**www.countryspringshotel.com**

Hay pases por un día. El Hotel Country Springs ha agregado ahora un parque acuático techado. Con una combinación de resbaladillas, actividades dentro y fuera del agua, todas las atracciones mantendrán a usted y a su familia divertidos de una manera muy activa por horas y horas.

## ¿Que es la Coalición de Nutrición del Condado de Waukesha?

La coalición de Nutrición del Condado de Waukesha es una red de cerca de 25 agencias dedicadas a terminar el hambre en el condado de Waukesha. Formada en 1994, la coalición es representada por las despensas comunitarias, congregaciones agencias de la comunidad y gubernamentales. Nuestras metas incluyen:

- Educar a la comunidad sobre el alcance del hambre en nuestro país;
- Mostrar a la ciudadanía como y donde encontrar alimentos de emergencia; y
- Desarrollar recomendaciones para programas de nutrición, polizas.

### WCNC Misión:

Atravez de la colaboración, cooperación, y compartiendo información, la WCNC trabaja para prevenir el hambre y asegurar alimentos, provee educación e información en materia de nutrición, y promueve políticas sociales que logran asegurar alimentación mientras respeta la dignidad de aquellos a quienes sirve. Por favor visite [www.WCNCwaukesha.org](http://www.WCNCwaukesha.org) para mayor información.

# Tabla de Contenidos

¿Por qué es importante la actividad física?.....	1
Un paso pequeño puede cambiar su vida.....	2
Pasos simples para hacer actividad física.....	3
Cómo acelerar su rutina diaria.....	5
La línea de base.....	7
Cómo animar su niño a que participe en actividades físicas.....	9
Sitios web para la actividad física.....	11
¿Su peso le impide mantenerse activo/a?.....	13
Lea un libro bueno de nutrición.....	13
Obtenga consejos dietéticos.....	15
Asesoramiento y apoyo sobre la nutrición para familias jóvenes con un presupuesto limitado.....	16
Obtenga apoyo.....	17
¿Está demasiada cansada? Esto es lo que puede hacer para tener energía para la actividad física...	19
No tome riesgos.....	21
<b>¡DIVERSIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA!</b>	
Salga a caminar .....	22
Camine al patio de recreo.....	23
Camine por el parque.....	27
Camine por la ciudad.....	31
Camine por el centro comercial.....	33
Ande en bicicleta .....	34
El ciclismo sin riesgos .....	35
Los senderos para el ciclismo.....	36
Clubes de ciclismo y eventos .....	38
¡Salga afuera y limpie!.....	39
¡Cultive una huerta o un jardín!.....	40
La jardinería para familias jóvenes con un presupuesto limitado.....	42
Farmer’s Markets.....	42

## Salga a patinar en patines sobre ruedas

El patinaje es una buena manera de que los niños quemem energías. ¿Por qué no se pone un par de patines usted también?



**Skateland Waukesha,**  
1931 E Main St  
Waukesha **(262) 542-7971**

**Butler Skateland,** 12400 W Custer Ave,  
Butler **(262) 783-5012**

**Incredi-Roll Skate & Family Fun Center**  
10928 W Oklahoma Ave, West Allis **(414) 545-8444**  
**www.incredi-rollsk8.com**

## Golf con Disco

Una excelente actividad al aire libre para toda la familia! Algunos campos cobran una cuota, pero la mayoría son gratis. Compre un disco e inténtelo. Los discos pueden conseguirse nuevos o usados a un precio muy razonable



**¡Los Principiantes son Bienvenidos!**

**Los siguientes parques cuentan con área para Golf con Disco:**

Wales Community Park  
Village Park en Sussex  
Miniwaukan Park en Mukwonago  
Valley View Park en New Berlin

Hay muchos otros parques que cuentan con campos para este deporte para información mas completa visite:

**www.pdga.com**

## Vamos al Boliche

El juego de bolos es un deporte que todos los miembros de la familia pueden jugar juntos. Muchas boleras ofrecen precios reducidos para los niños. ¡Pero haga buenas decisiones en el bar de meriendas!

**Village Bowl**, N86 W18330 Main St, Menomonee Falls,  
(262) 255-1580

**Sunset Bowl**, 333 W. Sunset Dr.  
Waukesha, 262-542-9191

**Alpine Lanes of Muskego**, S80 W18700 Apollo Dr,  
(262) 679-1250

**Bluemound Bowl**, 12935 W Bluemound Rd, Brookfield  
(262) 786-6280

**Hartbrook Lanes**, 550 Hartbrook Dr, Hartland  
(262) 367-5166

## Ve al Golf de Miniatura

Esta actividad familiar es para todas las edades. Encuentre un campo cerca de usted.

**Helman's Driving Range & Mini Golf**, N56 W19901  
Silver Spring Dr Menomonee Falls (262) 252-4447

**Loggers Park**, 1751 Wisconsin 175, Richfield  
[www.loggerspark.com](http://www.loggerspark.com) (262) 628-4444

**National Golf Center**, S74 W24255 National Ave,  
Big Bend, (262) 662-1556

**Prairieville Park Adventure Golf**, 2507 Plaza Ct,  
Waukesha (262) 784-4653

**Moorland Golf**, 5900 S. Moorland Rd.  
New Berlin (262)784-7552

Participe en la natación.....	43
Haga actividad física en su sala de estar.....	45
Videos de actividad física para los niños.....	46
Diversiones activas para el invierno.....	47
El deslizarse en trineo.....	47
El patinaje sobre el hielo y el jockey en el hielo.....	48
Esquí de campo travieso.....	49
Waukesha Jamboree.....	50
Las caminatas en la nieve y curling.....	50
Tome una clase.....	51
Programas de Parques y Recreaciones .....	52
El Baile Social y Cuadrillas (square dance).....	53
Gimnasios.....	54
¡Mantenga ocupados a los niños!.....	56
El Programa para Jovenes 4-H de Condado de Waukesha.....	56
Boys and Girls Clubs (Clubos de niños y niñas) "Y" Campamentos del Ejercito de Salvación.....	57
Campamento.....	59
Diversión en los parques del distritos y gimnasia....	60
Asociaciones deportivas juveniles.....	61
Paseos familiares activos.....	62
Visiten una Granja.....	62
Boliche y Golf en miniatura .....	63
Patinaje sobre ruedas y golf con disco .....	64
Feria del Condado de Waukesha.....	65
Vaya en un Safaris en el agua .....	65
Actividades para personas discapacitadas—ARCh.....	66

La inclusión de organizaciones y negocios en este folleto no constituye una promoción de parte de la Extensión de la Universidad de Wisconsin ni de la Coalición para la Vida Sana Condado de Waukesha. Por favor llame para verificar las horas y los precios de las actividades. Pueden cambiar sin aviso.



## ¿Por qué es importante la actividad física?

### **¡Controle su peso!**

El hábito de hacer actividad física lo/a ayuda a alcanzar un peso sano. Si necesita bajar de peso, la actividad física aumenta su habilidad de quemar calorías y reprimir su apetito.

### **¡Mejore su salud!**

Hacer actividad física regularmente puede ayudar a bajar el colesterol, la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre. Puede reducir el riesgo de enfermedad al corazón, diabetes, hipertensión, osteoporosis e incluso algunos cánceres.

### **¡Aumente su energía!**

La actividad física aumenta el nivel general de energía y resistencia. ¡Usted se siente menos cansado/a! La actividad física diaria también ayuda a dormir mejor lo que puede mejorar su agudeza mental.

### **¡Siéntase feliz!**

La actividad física puede combatir la depresión y aumentar la autoestima. Las personas que hacen actividad física manejan mejor el estrés y se divierten más.

### **¡Déle a sus hijos la mayor ventaja!**

Los padres pueden proteger a sus hijos de la obesidad, de la depresión y de la baja autoestima haciendo actividad física y animando a sus hijos a que hagan actividad física. La actividad física ayuda a desarrollar la fortaleza de los niños y de las familias.

## **Paseos familiares activos**

¡Cuando su familia tenga una celebración, hagan algo activo! Éstas son algunas ideas:

### **Visiten una granja**

¡Las granjas locales les ofrecen a los niños la oportunidad de cosechar verduras, pasear en una carreta, acariciar a los animales de la granja y correr por todas partes!

### **Granjas de Manzanas, calabazas y Cerezas (Abiertas desde la primavera hasta el otoño)**

**Granja de Animales Homestead** W320 N9127 Hwy 83, Hartland **(262) 966-3840** Laberinto de Maizal y animales

**Basse Country Delight** S70 W16050 Janesville Rd, Muskego **(414) 422-0315** Paseo entre paja los fines de semana, laberinto en el maizal, calabazas y animales de zoológico

**The Elegant Farmer** 1545 Main St, Mukwonago **(262) 363-6771** Cosecha de manzanas y calabazas. Festival de la cereza, festival del Maple y celebración de la Cidra

**Stacey Farms** N8750 Thiede Rd, East Troy **(877) 784-2578** Calabazas, Paseo entre paja embrujado, laberinto en el maizal, y animales de zoológico, tienda de regalos

**Schuett Farms** W299 S6370 Hwy 83, Mukwonago **(262) 968-4348** Elija su propia calabaza, laberinto en el maizal

**Linders Pumpkin Farm & Corn Maze**  
19075 W Cleveland, New Berlin **(262) 549-5364**  
También hay animales de granja!

**Prospect Hill Garden Center** 19305 W National Ave, New Berlin **(262) 679-2207** laberinto en el maizal, animales de granja, paseo en la paja, sembradío de calabazas

**Simon Farms Sunnyside Produce** 6000 Racine Ave, New Berlin Paseo en la paja, sembradío de calabazas

## Deportes para la juventud

Clubes de equipos deportivos a nivel recreativo y de competencia están disponibles en el área del Condado de Waukesha. Aquí hay unos cuantos ejemplos. Revise su listado local o visite el Internet para mas información.

### Youth Soccer (Club de Fútbol para la juventud)

Visite este sitio de Internet para localizar un club en su área.  
[www.wiyouthsoccer.com](http://www.wiyouthsoccer.com)

### Milwaukee Area Youth LaCrosse Association

(MAYLA) Sirviendo a la gran area de Milwaukee incluyendo Waukesha. Para niños y niñas de todas la edades.  
[www.milwaukeeyouthlacrosse.com](http://www.milwaukeeyouthlacrosse.com)

### Waukesha Youth Football and Cheerleading Program (Programa de Fútbol Americano para jóvenes y porristas)

Para estudiantes del 5 al 8 grado.

“Ningún joven será excluido por rezones financieras.”

Hay oportunidades para todos los jóvenes sin importar su nivel de condición física. [www.waukeshayouthfootball.com](http://www.waukeshayouthfootball.com)

## Actividades deportivas escolares

Anime a sus hijos a participar en los deportes que ofrece su escuela. Se ofrecen actividades para deportes en el gimnasio y en equipos de competencia. La mayoría de las escuela cuenta con actividades como:

Básquetbol	Voleibol
Béisbol	Atletismo
Tenis	Fútbol
Lucha libre	Baile
Porristas	Natación
Golf	

## Un paso pequeño puede cambiar su vida



### “Claro, me gustaría hacer actividad física, ipero no es tan fácil!”

La mayoría de nosotros tenemos buenas razones para no hacer más actividad física:

“No tengo tiempo.”

“Estoy demasiado cansado/a”

“No tengo los medios financieros para unirme a un club atlético ni para comprar equipo para hacer ejercicio.”

“El ejercicio es aburrido.”

“No soy deportista.”

“Trabajo la jornada completa y cuido a dos niños – ies suficiente actividad!”

### Puede ser más fácil si da pasos pequeños

El cambiar los hábitos de vida es difícil, pero cualquiera puede dar unos pocos pasos pequeños hacia un estilo de vida más activo.

En las dos páginas que siguen se presentan doce pasos pequeños.

¡Escoja uno que pueda hacer esta semana!



## Pasos simples para hacer actividad física



**1. Motívese.** Haga una lista de las razones por las que quiere hacer actividad física y mantenerse en forma. ¿Necesita más inspiración e información? Visite los sitios web sobre la actividad física en las páginas 11 y 12.

**2. Acelere su rutina.** Haga una lista de formas de hacer más activas las cosas que ya hace. Consulte la sección "Cómo acelerar su rutina diaria" en las páginas 5 y 6.

**3. Haga un plan.** Es más probable que una persona tenga éxito en hacer actividad física si tiene un plan para llevarlo a cabo.

**4. Conviértalo en diversión.** Hojeé esta guía "Haga actividad física." Haga una lista de las actividades que les gustarían a usted y a su familia.

**5. Escoja algo conveniente.** Escoja una hora, un día y un lugar en que usted y su familia puedan hacer una actividad física placentera. Escoja horas y lugares que se acomoden fácilmente a sus vidas.

**6. Escoja algo realista.** Los adultos necesitan hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día. Pero esto puede ser demasiado para las personas que están empezando. Si no cree que puede hacer actividad física por 30 minutos al día, planifique una actividad de 10 minutos tres veces al día.

## Diversión en los parques del distrito

Los programas deportivos son coordinados por los padres de familia y voluntarios. Algunas actividades en que los jóvenes pueden participar son: béisbol, fútbol americano ligero, básquetbol natación, tenis, gimnasia, baile y golf. También hay deportes para adultos.

Llame a su departamento de Parques y Recreación para preguntar por los programas. Vea la pagina 52 y revise la lista de algunos Departamentos de parques y recreación del área del condado de Waukesha.



## Gymnastics

### Gimnasios abiertos para los jóvenes

El gimnasio abierto le permite a los niños y niñas quemar energía, especialmente en los días en los que es difícil jugar afuera. Hay trampolines, cojines de esponja, equipo para gimnasia y mas. El costo por niño o niña es reducido.

#### M & M Gymnastics

16760 W Victor Rd, New Berlin

**(262) 789-6885**

**www.mmgyrnastics.com**

#### Swiss Turners Gymnastics Academy

2214 S. 116<sup>th</sup> St, West Allis

**(414) 321-4340**

**www.swissturners.com**

# Niños y Niñas exploradores

## Niñas exploradoras (Girl Scouts)– Great Blue Heron

Lugar: 21430 W. Greenfield Ave, New Berlin  
**(800) 565-4475**

Website: **www.girlscoutsgbh.org**

El club de niñas exploradoras esta abierto a todas las niñas de 7 a 17 años de edad. Cuentan con ayuda financiera. Estos clubes cuentan con una gran variedad de actividades que incluyen, campamentos, natación, paseos a caballo, caminatas y paseo en canoa. Llame para encontrar una tropa cerca de su localidad y pregunte por los diversos programas ofrecidos.

## Niños exploradores – Potawatomi Area Council (Boy Scouts)

Lugar: Harkrider Service Center 804 Bluemound Rd,  
Waukesha **(262) 544-4881**

Sitio de Internet: **www.pacbsa.org**

Ofrecido a niños de primer año hasta preparatoria. Este club enfoca sus actividades en el desarrollo del carácter, civismo, y actividades físicas y mentales.

Para encontrar un club de niños exploradores o para ser voluntario en alguno de ellos, llame al numero mencionado arriba.



Sea razonable y haga lo que pueda. La actividad física debe ser divertida, no agotadora. Es posible que usted quiera hacer más una vez que se acostumbre a hacer actividad física.	
<b>7. Escríbalo.</b> Escriba sus objetivos de actividad personales o los de su familia. Póngalos en el refrigerador o en algún lugar donde los pueda ver a diario.	
<b>8. Visite al médico.</b> Haga una cita para un examen físico. Pídale al médico que apruebe y apoye su plan de actividad física.	
<b>9. Obtenga apoyo.</b> Hable con sus amigos y parientes sobre su plan para hacer más actividad física. Pídeles que la/o animen. Busque un compañero o compañera que haga actividades físicas con usted.	
<b>10. Coma alimentos sanos.</b> Es difícil hacer actividad física cuando su cuerpo no tiene el combustible adecuado. Consulte las páginas 13 a 20 para obtener información fiable sobre la nutrición sana.	
<b>11. Anote su progreso.</b> ¡Puede ser motivador llevar un diario de sus actividades! En la página 11 puede encontrar direcciones de sitios web donde usted puede anotar en línea su progreso.	
<b>12. ¡Prémiese!</b> Recuérdesse cada semana de los beneficios de la actividad física. Haga planes para premiarse a sí misma/o y a los miembros de su familia por alcanzar objetivos específicos.	

## Cómo acelerar su rutina diaria

Usted puede mejorar su salud con sólo 30 a 60 minutos de actividad física enérgica cinco días a la semana. Puede hacer una actividad en forma continua - por ejemplo de 3 a 4 de la tarde. O puede hacer varias actividades en un día – por ejemplo, 15 minutos a las 6:30 de la mañana, 30 minutos al mediodía y 15 minutos a las 8 de la noche. Éstas son maneras de hacer más actividad física:

### En la casa

- Pase la aspiradora, sacuda y barra enérgicamente. Convierta la limpieza en actividad física. Termine el trabajo en la mitad del tiempo!
- Juegue activamente con sus hijos. Reserve lugares en la casa donde se les permite correr, saltar, bailar o dar volteretas.
- Esconda el control remoto para la televisión. Levántese del sofá cada vez que quiera cambiar el canal.
- Estírese, haga ejercicios o salte con una cuerda mientras mira la televisión.
- Limite el número de horas que pasa enfrente del televisor o de la computadora. ¡Casi cualquier cosa que haga, aparte de mirar la televisión o de navegar en la web será más activa!

### Phantom Lake YMCA Camp

S110 W30240 YMCA Camp Rd, Mukwonago

**(262) 363-4386**

**[www.phantomlakeymca.org](http://www.phantomlakeymca.org)**

Esta locación de la YMCA tiene diferentes programas para todos los días del año: Campamentos para residentes, días de campo, campamento, campamento invernal, campamento familiar y retiros. No importa la época del año en el campamento Phantom siempre tiene algo divertido. ¡Actividades de invierno: resbaladillas, patinaje sobre hielo esquí a campo traviesa, juegos al aire libre, manualidades campamentos, actividades en salón de clase, actividades en la naturaleza, show de talentos, canto y mucho mas! Actividades de verano: paseos en bote, natación, pesca, deportes, caminata, estudios de la naturaleza, manualidades, canto, juegos en grupo, teatro, días de celebración especial, escalando muros, arquería, clases de natación y mucho, mucho mas.

## Ejército de Salvación Programas Juveniles

### Ejército de Salvación Campamento de Verano

445 Madison Street, Waukesha

Un apasionante ambiente de aprendizaje donde jóvenes pueden enriquecer sus mentes, cuerpos y almas durante unos divertidos meses de verano.

Para jóvenes en grados de ingreso 1 a 7.

El campamento funciona desde Junio hasta Agosto.

Lunes a Viernes. 8:00 am—4:00 pm.

Antes y después, cuidados sujetos a un costo adicional.

Para mayor información acerca programas del Ejército de Salvación y jóvenes contactese al fono:

**(262) 547-7367 ext. 238**

**[www.waukeshasalvationarmy.org](http://www.waukeshasalvationarmy.org)**

# Boys & Girls Clubs of America

## (Clubes de Niños y Niñas de los Estados Unidos)

Club de niños y niñas del Área extendida de Milwaukee.

Los clubes de niños y niñas del área extendida de Milwaukee son una gran oportunidad para que los niños y niñas estén activos! Los miembros pueden participar en clínicas deportivas o en ligas que incluyen: fútbol, fútbol Americano, básquetbol y voleibol. Los clubes del Área extendida de Milwaukee también cuentan con un club de aventura donde aprenden acerca del medio ambiente a su alrededor. Estos clubes también cuentan con programas después de la escuela y programas familiares. Pregunte en las escuelas en su área.

**Camp Whitcomb/Mason** operado por Los clubes de niños y niñas del área extendida de Milwaukee, ofrece a las escuelas, grupos juveniles y una variedad de clubes con actividades extramuros y con experiencias de educación ambiental para estudiantes de los grados Kinder hasta el grado 12.

Camp Whitcomb/Mason

W294 N8436 Camp Whitcomb Road

Hartland, WI 53029

**(262) 538-1190**

[www.campwhitcombmason.org](http://www.campwhitcombmason.org)

## Waukesha YMCA

### Summer Day Camps

**(262) 542-2557** [www.waukeshaymca.org](http://www.waukeshaymca.org)

**Recreación de verano** – para edades de 4 a 12 años.

Con opción de día completo o medio día, incluyendo natación, deportes, juegos, artes y manualidades.

**Campamento Double Eagle** – para edades de 7 a 12 años. Ofrecido de Lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm, localizado cerca del bosque de Kettle Moraine. Servicio de transporte proporcionado por YMCA.

**Campamentos deportivos** – para edades de 7 a 12 años.

Ofrecido de Lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm. Elija de entre una gran variedad de entretenidos deportes.

**Campamentos de especialidades** -

Niños y niñas. De lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm, algunas actividades son: Gimnasia, cocina, arte, actividad física y mucho más.



- Trabaje en el patio. Barra las hojas. Limpie la nieve. Saque las malas hierbas en el jardín. Corte el césped.
- Cultive un jardín o una huerta. (Consulte las páginas 40 a 42 para obtener información sobre la jardinería.)
- Lleve al perro en una caminata enérgica dos veces al día.

## En el trabajo y en la ciudad

- Estacionese en el lugar más lejano de la entrada del edificio.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- En vez de un descanso para tomar café, estírese para aumentar su agudeza mental.
- Camine a las oficinas de sus colegas en vez de usar el interfono o el correo electrónico.
- Camine por 10 minutos durante la hora de almuerzo.
- Camine o ande en bicicleta al hacer recados cortos.
- Cuando vaya al centro comercial, camine rápidamente de un extremo al otro antes de comprar el primer artículo.

## La línea de base...

Trate de mantener un peso saludable.

Si usted es inactivo(a), comience a moverse con mayor frecuencia.

Si usted es activo(a), mantenga o incremente la intensidad de sus ejercicios.

Encuentre el balance entre alimentación y actividad física.

Sea físicamente activo cada día. Sea activo a lo largo de su vida, diviértase!

### Haga mucho...

Muévase cada momento que pueda:

Paseando su perro	Barriendo
Jugando afuera de casa	Aspirando
Removiendo el polvo	Montando su bicicleta
Jugando a tirar la pelota	
Utilizando las escaleras en vez del elevador	



## ¡Mantenga ocupados a los niños!

Los niños necesitan juego activo después de la escuela y durante el verano. Ofrézcale a su niño de edad escolar actividades físicas en vez de la televisión. Regístrelo/a en un programa después de la escuela, un campamento de verano, un club para jóvenes, una clase de actividad física o un equipo de deportes.



### El Programa de Desarrollo de la Juventud 4-H del Condado de Waukesha

Los jóvenes en los programas 4-H aprenden liderazgo y habilidades para la vida. Los Clubes 4-H son para todos los muchachos y las muchachas en los años escolares 3 a 13 (un año después de terminar la escuela preparatoria). Niños en grados K-5 pueden también adherirse a los Cloverbuds (brotes de trébol)

Los clubes 4-H tienen reuniones regulares y funcionarios. Los niños (as) aprenden habilidades como coser, hacer fogatas, crear canastos, electricidad, y robótica. También pueden exponer arte, fotografías, alimentación y nutrición, dibujos y pinturas, trabajo de carpintería, productos agrícolas, animales y mucho más en la feria del condado de Waukesha. Hacen viajes, tienen fiestas, reciben como huéspedes a estudiantes internacionales, participan en el gobierno local, hacen experimentos científicos, hacen obras de arte, van a un campamento o cuidado de animales. Los miembros de 4-H pueden tener proyectos que requieren mucha actividad físicas, como la jardinería, el ciclismo, las excursiones con mochilas, la navegación en canoa, el tiro con arco, el esquí y las caminatas en la nieve.

Para unirse a 4-H, visite algunas reuniones del club con su hijo/a. Preséntese al líder del club como posible familia de 4-H. Los líderes del club tendrán información sobre cómo registrarse.

Piense en empezar un club 4-H nuevo en su vecindario. Llame a la oficina de la UW-Extensión al **(262) 548-7774** o visite el sitio de Internet para obtener más información

<http://waukesha.uwex.edu/4-h-youth-development>

## Jazzercise

Jazzercise combina los elementos del baile de Jazz, entrenamiento de resistencia, Pilates, yoga, y kickboxing para crear un programa de ejercicios efectivo para todas las edades y niveles de condición física. Para mayores informes sobre el Jazzercise y localidades, visite: [www.jazzercise.com](http://www.jazzercise.com)

## Curves

Estos gimnasios tiene un ambiente de ejercicios especialmente diseñado para la mujer. En sus instalaciones encontrara entrenadores que le ayudaran y animaran junto con otras mujeres a alcanzar su nivel de condición física deseado. Visite el sitio de Internet de Curves para información sobre costos, localidades y para mas detalles sobre su programa de control de peso. [www.curves.com](http://www.curves.com)



## Boxeo, Kick-boxing, Artes Marciales

Medina Center Inc, 240 Cutler Street, Waukesha  
**(262) 524-9799**  
[www.medinaboxingclub.com](http://www.medinaboxingclub.com)

## Gimnasio patrocinado por empleadores

Usted puede tener una sala de ejercicios en su lugar de trabajo. Esta puede ser una excelente alternative para ejercitarse como una rutina dentro de su día. Ellos también pueden ofrecer programas de oportunidades o descuentos en otros gimnasios. Consulte con su empleador.

### Haga suficiente...

Estiramiento y fortalecimiento de músculos:

Sentadillas	Artes marciales
Estiramientos	Abdominales
Levatamiento de pesas	Yoga
Ejercicios de resistencia	Lagartijas

### Haga más...

Trabajo cardiaco duro:

Excursionismo	Tenis
Baile	Saltar la cuerda
Saltos	Skate
Natación	Básquetbol
Fútbol	Correr
Cuide su jardín	
Béisbol o softbol	

### Haga menos... tiempo sentado:

Jugando en la computadora  
Viendo televisión  
Jugando videojuegos  
Hablando por teléfono  
Sin moverse por muchas horas

# Cómo animar al niño a que participe en actividades físicas

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de juego activo al día. Los niños que hacen actividad física son más sanos, más felices y son más capaces de tener éxito en la escuela. Sus hijos dependen de usted para que les proporcione muchas oportunidades para la actividad física.

## ¡Apague el televisor!

- Los niños que miran demasiada televisión tienen una mayor probabilidad de ser inactivos y de tener exceso de peso. No pasan suficiente tiempo corriendo, saltando y haciendo el ejercicio que necesitan. Al mismo tiempo ven muchos avisos comerciales sobre alimentos dañinos, como los dulces y los cereales con azúcar. Por éstas y otras razones, la **American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda solamente 1 ó 2 horas de televisión al día para los niños y recomiendan que los niños de menos de 2 años no miren la televisión.**
- Déles a los niños otras cosas que hacer en vez de mirar la televisión – consulte las páginas 56 a 61 para obtener información sobre clubes, equipos deportivos o campamentos de verano en los que su hijo/a pueda participar.

## ¡Camine!

- Haga de las caminatas una costumbre familiar. Camine todos los días. Incluso los niños pequeños deben salir y estar de pie lo más posible. Lleve un cochecito para los niños pequeños, pero déles la oportunidad de caminar por lo menos por parte del paseo.

# Gimnasios

Los gimnasios ofrecen sesiones de ejercicio rápido y efectivo que puede acomodar durante su día. Se proporciona instrucción sobre equipos de fortalecimiento físico y maquinas de ejercicio. Llame y pregunte sobre horarios y costos. ¡La mayoría de los gimnasios ofrecen pases para clases gratis para que pueda probar antes de pagar! Aquí esta una lista de algunos gimnasios en el Condado de Waukesha. Revise su directorio telefónico para una lista mas completa

## Anytime Fitness

[www.anytimefitness.com](http://www.anytimefitness.com)

Revise el sitio de Internet para localizar en el área del Condado de Waukesha.

## Princeton Club

[www.princetonclub.net](http://www.princetonclub.net)

Imprima su pase por una semana gratis en sus sitio de Internet.

14999 W Beloit Rd, New Berlin  
**(414) 427-1100**

## Snap

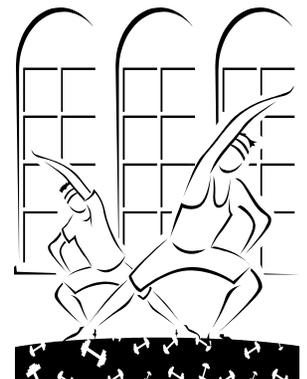
[www.snapfitness.com](http://www.snapfitness.com)

Revise el sitio de Internet para encontrar en el Condado de Waukesha.

## Westwood

[www.westwoodfitness.org](http://www.westwoodfitness.org)

2900 Golf Rd, Pewaukee  
**(262) 650-8000**



## El baile social

El baile es una muy buena forma ejercicio. Aquí esta una lista de lugares en los que puede visitar para encontrar clases o para afinar sus pasos. Revise su directorio telefónico local para una lista completa.

**Su Departamento local de Parques y Recreaciones puede ofrecerle clases de baile a bajo costo.**

**Fred Astaire** Los Estudios se localizan en Brookfield, Menomonee Falls, Pewaukee, Wales y Milwaukee. Visite su sitio de Internet para mayores informes sobre las clases disponibles. **[www.fredastairewisconsin.com](http://www.fredastairewisconsin.com)**

**A Social Life Dance Center** 210 E. Capitol Drive, Hartland (262) 367-8700 **[www.sociallifedancecenter.com](http://www.sociallifedancecenter.com)**  
Lecciones individuales o en grupo disponibles. Llame para información sobre horarios y costos. Enseñamos todos los ritmos de baile sociales.

## Cuadrillas

Las cuadrillas son una excelente diversión activa. Los clubes de cuadrillas locales ofrecen clases de cuadrilla durante las "noches para principiantes." No se necesita tener un/a compañero/a. Comuníquese con un club para obtener más información. Visite **[www.celticgraphics.com/boardinghouse/squaredance](http://www.celticgraphics.com/boardinghouse/squaredance)** para información actualizada.



## Spring City Squares

Trinity Lutheran Church, 1052 Whiterock Ave, Waukesha (262) 547-5350

## Hartland Hoedowners

Brandybrook Community Center,  
S11 W29980 Summit (Hwy 18), Wales

- Vaya a algún lugar divertido! Camine con sus niños a la casa de un amigo o de una amiga, al parque o al patio de recreo. Para cambiar de paisaje, busque otros patios de recreo o parques en otros vecindarios. Camine a la biblioteca local para asistir a la hora de los cuentos infantiles. Camine al mercado agrícola los sábados. Consulte las páginas 23 a 33 para encontrar información sobre la ubicación de patios de recreo, parques y otros lugares para divertirse caminando.

## ¡Juegue!

- Si tiene patio, juegue juegos con su familia como "corre que te pillo," el escondite, el badminton, Tetherball (pelota atada a un poste / espiro) o voleibol. Enséñeles a los niños que los juegos son para divertirse, no para ganar.
- Déles a sus niños juguetes que promuevan la actividad física, como pelotas, cuerdas para saltar, tiza para la acera, papalotes (cometas), aros hula, footbags (bolsitas que se usan como pelotas), triciclos, bicicletas, CD's para bailar, patinetes, patines y Frisbees.
- Incluya la actividad física en las celebraciones. Para los cumpleaños y otras celebraciones, haga alguna actividad física en vez del paseo acostumbrado a comer helado o a un restaurante de comida rápida. Vayan a recoger manzanas, a nadar, a navegar en canoa, a pescar, a jugar a los bolos, a una caminata o a andar a caballo. (Consulte las páginas 62 y 65 para más información sobre paseos familiares).
- Sea un modelo para sus niños. Si usted disfruta de la actividad física ellos disfrutarán de ella también.





## Sitios web para la actividad física

### Cómo llevar cuenta de la actividad física

Los siguientes sitios web ofrecen herramientas interactivas para ayudarlo/a a establecer objetivos de actividad física, llevar cuenta de su progreso y mantenerse motivado/a en su esfuerzo:

Contador de Actividad Física, Administrador de su peso, Estimador de metas y otras herramientas interactivas estarán disponibles en el otoño de 2011. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S Department of Agriculture)  
**[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)**

**Shape Up America (Póngase en forma, América)**  
**[www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)**

Básica Actividad Física  
Centro de Prevención y Control de Enfermedades  
**[www.cdc.gov/physicalactivity/basics](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics)**

Aprenda sobre sucesos, alimentación saludable, Actividad física, tomar decisiones **[www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)**

### Cómo obtener más información

Los siguientes sitios web probablemente proporcionarán respuestas a la mayoría de sus preguntas sobre la actividad física.

Center for Disease Control's Physical Activity Page  
(Página sobre la Actividad Física del Centro para el Control de las Enfermedades) **[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical)**

Wisconsin Health & Family Services (Servicios de Salud y para la Familia de Wisconsin) Nutrition and Physical Activity Page  
(Página sobre la Nutrición y la Actividad Física)  
**[dhfs.wisconsin.gov/health/physicalactivity](http://dhfs.wisconsin.gov/health/physicalactivity)**

## Programas de Parques y Recreaciones

Llame a su departamento de Parques y recreaciones y pida informes sobre actividades para jóvenes y adultos como aerobics, tenis, baile, natación, voleibol de playa, patinaje sobre hielo, béisbol, buceo o golf. Los costos varían. Aquí le mencionamos algunos ejemplos:

**City of Waukesha Recreation Programs**  
1900 Aviation Dr, Waukesha  
**[www.ci.waukesha.wi.us/parks](http://www.ci.waukesha.wi.us/parks)**  
**(262) 522-9356**

**Pewaukee Recreation Programs**  
W240 N3065 Pewaukee Rd, Pewaukee  
**[www.cityofpewaukee.us/park-and-recreation](http://www.cityofpewaukee.us/park-and-recreation)**  
**(262) 691-7275**

**New Berlin Recreation Programs**  
3805 S Casper Dr, New Berlin  
**[www.newberlin.org](http://www.newberlin.org)**  
**(262) 797-2443**

**Mukwonago Recreation Department**  
W320 S8315 Beulah Rd, Mukwonago  
**[www.townofmukwonago.us/Recreation\\_Department.htm](http://www.townofmukwonago.us/Recreation_Department.htm)**  
**(262) 363-4555**

**Sussex Recreation Programs**  
**[www.village.sussex.wi.us/ParkRecreation.php](http://www.village.sussex.wi.us/ParkRecreation.php)**  
**(262) 246-6447**

**Oconomowoc Recreation Programs**  
324 W Wisconsin Ave, Oconomowoc  
**[www.oconomowocusa.com/Parks\\_Forestry.htm](http://www.oconomowocusa.com/Parks_Forestry.htm)**  
**(262) 569-2199 or (262) 569-6864**

**Menomonee Falls Recreation Department**  
W152 N8645 Margaret Rd, Menomonee Falls  
**[www.fallsrec.org](http://www.fallsrec.org)** **(262) 255-8460**

# Tome una clase

¿Cuánto tiempo hace que aprendió un deporte nuevo o una manera nueva de hacer actividad física?

¡Parte de la alegría de vivir es aprender a hacer cosas nuevas! Cuando descubre una actividad que le encanta, sea yoga o baile aeróbico o ejercicio con pesas, usted deja de pensar en el ejercicio como una tarea difícil. Usted espera con anticipación el momento de atar los cordones de sus zapatillas de gimnasia ¡porque es hora de jugar!



Investigue en su YMCA local, para saber si ofrecen clases de yoga, karate, pilates, tenis, baile, natación, levantamiento de pesas, baile aeróbico, culturismo, tai chi, incluso kick-boxing o artes marciales. Las tarifas varían. Los programas de la YMCA son excelentes para los padres porque ofrecen cuidado infantil. Encuentre una YMCA cerca de usted! Visite [www.ymca.net](http://www.ymca.net)

**Waukesha Family YMCA,**  
320 E Broadway, Waukesha  
**(262) 542-2557**  
[www.waukeshaymca.org](http://www.waukeshaymca.org)

**YMCA at the Pabst Farms Inc.**  
1750 E Valley Rd, Oconomowoc  
**(262) 567-7251**  
[www.ymcaatpabstfarms.org](http://www.ymcaatpabstfarms.org)

**Tri-County Branch YMCA**  
N84 W17501 Menomonee Avenue  
Menomonee Falls  
**(262) 255-9622** [www.ymcamke.org](http://www.ymcamke.org)

## Especialmente para las mujeres

**Strong Women (Mujeres Fuertes)**  
[www.strongwomen.com](http://www.strongwomen.com)

Este sitio recalca la importancia del entrenamiento de fuerza para que las mujeres alcancen buen estado físico, huesos sanos y para que mantengan un peso sano.

**Go Red for Women ¡Mujeres! Vamos adelante con el color rojo**  
[www.goredforwomen.org/home/live-healthy/](http://www.goredforwomen.org/home/live-healthy/)  
**Consejos para ejercicios para tener un corazón sano, manejado el stress, y escoger comidas sanas.**

## Actividad física con cualquier talla

**WIN, the Weight-Control Information Network (WIN, La Red de Información para el Control del Peso)**  
[win.niddk.nih.gov](http://win.niddk.nih.gov) Vaya al menú de publicaciones para imprimir "Active at Any Size" (Actividad física con cualquier talla), una guía para personas con sobrepeso sobre cómo hacer ejercicio sin peligro.

## Para los niños y para los padres

**Kidnetic**

International Food Information Council (Consejo Internacional para Información sobre Alimentos) [www.Kidnetic.com](http://www.Kidnetic.com)  
Juegos de computadora en línea que en efecto. ¡Animan a los niños a pararse y a moverse!

**BAM! Mind and Body™ (¡BAM! Mente y Cuerpo)**  
[www.bam.gov](http://www.bam.gov)

Este sitio web de CDC (Centros para el Control de las Enfermedades) ayuda a los niños de 9 a 13 años a establecer objetivos para el buen estado físico – con lenguaje que los niños pueden entender, juegos, preguntas, dibujos animados y otros métodos interactivos.

## ¿Su peso le impide mantenerse activo/a?

Puede ser difícil hacer actividad física si usted tiene sobrepeso. Si usted u otros miembros de la familia tienen sobrepeso, ¡usted no está solo/a! De acuerdo a encuestas recientes, un **55% de los adultos en el Condado de Waukesha tienen sobrepeso o son obesos.**

La actividad física puede ayudarle a bajar de peso, quemando calorías, acelerando su metabolismo y controlando su apetito. Sin embargo, los planes para bajar de peso más efectivos son los que combinan la actividad física con una dieta sana. Éstas son algunas maneras eficaces de afrontar sus problemas de peso:

### 1. Lea un buen libro de nutrición

Muchos de estos libros pueden ser obtenidos desde su Biblioteca Local-consígalos! También puede adquirirlos en tiendas de libros usados y otras tiendas de literatura. También, La Asociación Americana de Dietética posee una "Lista de lecturas de Buena Nutrición", la cual está siendo constantemente actualizada. Para obtener esta lista diríjase a:

<http://www.nationalnutritionmonth.org/gnrl/#.VYsZcPIVhHw>



## Waukesha Janboree

Participe en estos tres días (de fin de semana)  
¡De Celebración Invernal!

Se lleva a cabo todos los años en el mes de Enero.  
Actividades para todas las edades.

Los eventos son en varias localidades de Waukesha  
Visite el sitio de Inetrnet de Janboree para mas informes.

[www.janboree.org](http://www.janboree.org)  
(262) 522-9356

## Las caminatas en la nieve

Al igual que el esquí de campo travesía, las caminatas en la nieve lo/a llevan a los bosques y parques a disfrutar de la belleza de un día de nieve. Quema suficientes calorías para que se sienta abrigado/a cuando el tiempo está muy frío. ¡Lo mejor es que no requiere ninguna habilidad ni experiencia! Las raquetas para la nieve cuestan entre \$100 a \$250, pero muchas tiendas de esquí las rentan por \$15 o \$20 para que usted pueda probarlas por un día. El Retzer Nature Center ofrece renta de raquetas para nieve. Llame para informacion sobre los costos. **(262) 896-8007**

Las caminatas en la nieve son más fáciles en nieve no muy dura como la que se encuentra en las rutas de esquí de campo travesía en la página 49.



## Curling

Curling es un deporte de invierno que ha estado ganando popularidad. Se usan escobas para deslizar rocas por el hielo... ¡de veras!



### Kettle Moraine Curling Club

Para edades de 8 a 100 años  
2630 Oakwood Rd, Hartland  
**(262) 367-8862**

## Esquí de campo travieso

El esquí de campo travieso ejercita los brazos y las piernas y eleva la temperatura del cuerpo. También es una manera agradable y apacible de disfrutar de un día de nieve en un recorrido por la naturaleza. El esquí de campo traviesa es más fácil de aprender y menos peligroso que el esquí cuesta abajo.

Un par de botas para esquiar y unos esquís pueden costar unos \$150 en la tienda. Pero puede también conseguirlos en alguna oportunidad en los anuncios clasificados del periódico o en una veta de garaje.

Visite [www.anythingwisconsin.com/secctrails.htm](http://www.anythingwisconsin.com/secctrails.htm)  
Para la información sobre rutas en el sureste de Wisconsin.

## Rutas para el esquí de campo traviesa

### Lapham Peak State Park,

W329N846 County Hwy C, Delafield

El recorrido total es de cerca de 17 millas.

### Menomonee Park, W220 N7884 Town Line Rd,

Menomonee Falls, Tres vueltas al recorrido son 4.5 millas.

### Minooka Park, 1927 E Sunset Dr, Waukesha

Tres vueltas al recorrido dan 6 millas.

### Nashotah Park, W330 N5113 County Hwy C, Nashotah

Tres vueltas al recorrido acumulan 6 millas

### Old World Wisconsin, S103 W37890 Hwy 67, Eagle

El recorrido total son mas de 8 millas.

### Retzer Nature Center, S14 W28167 Madison St, Waukesha

La ruta es de 1.75 millas.

A continuación le presentamos otras sugerencias de lectura.

***Keeping Kids Fit: A Family Plan for Raising Active, Healthy Children (Manteniendo sus niños en forma: Un plan familiar para aumentar la actividad física, niños saludables)***

por Len Saunders, LaChance Publishing LLC, 2010

***Intuitive Eating (Alimentación Intuitiva)*** por Evelyn Tribole  
St Martin's Press, 2003

***Feed Your Family Right (Alimente correctamente a su familia)*** por Elisa Zied MS, RD, CDN, Wiley, John & Sons Inc, 2007

***Eat Right When Time is Tight (Alimentese bien cuando es el tiempo es escaso)***  
por Patricia Bannan MS, RD, Norlights Press, 2010

***Secrets of Feeding a Healthy Family (Secretos para alimentar una familia saludable)***  
por Ellyn Satter, Kelcy Press, 2006

***Eating Plan: Techniques and Recipes for Feeling Full on Fewer Calories (Plan de alimentación volumétrico: Técnicas y recetas para sentirse saciado y de bajas calorías)*** por Barbara Rolls,  
HarperCollins Publishers, 2007

***Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think (Comiendo sin sentido: ¿Por que comemos mas de lo que pensamos?)***  
por Brian Wansink, Random House Publishing Group, 2010

***The Small Change Diet (Pequeños cambios en la dieta)***  
por Keri Gans MS, RD, CDN, Gallery Books, 2011

***Nutrition At Your Fingertips (Nutrición en tus manos)***  
por Elisa Zied MS, RD, CDN, Penquin Group (USA), 2009

***No Whine with Dinner (No quejarse en la cena)***  
por Liz Weiss & Janis Newell Bissex, Cookbook Marketplace, 2011

## 2. Obtenga asesoramiento dietético

Si usted o su hijo/a tiene sobrepeso, es posible que necesite asesoramiento dietético de un especialista en dietética certificado – un “R.D.” Esto es especialmente importante si hay otros problemas de salud en su familia como diabetes, presión arterial alta, niveles altos de colesterol o un historial de enfermedad al corazón. Hay muchos planes de seguros que cubren el costo de asesoramiento dietético. Pídale a su médico que le dé un referido para un especialista en dietética. O llame al especialista en dietética para saber qué servicios de asesoramiento se ofrecen. Éstos son algunos de los especialistas en dietética que practican en el Condado de Waukesha:

### **Waukesha Memorial Hospital**

725 American Ave, Waukesha  
Pacientes externos en el área de diabetes, atención del Corazón, y control de peso **(262) 928-1000**

### **Elmbrook Memorial Hospital**

19333 West North Ave, Brookfield  
Línea de ayuda sobre nutrición **(262) 687-2887**

### **Community Memorial Hospital**

W180 N8085 Town Hall Rd, Menomonee Falls  
Careconnection...Conexión atención: ¡Una línea telefónica que ofrece información gratis de servicios médicos!  
**(800) 246-8332 or (262) 251-1001**

### **Rogers Memorial Hospital**

34700 Valley Rd, Oconomowoc  
**(800) 767-4411 [www.rogershospital.org](http://www.rogershospital.org)**  
Especializado en desordenes de la alimentación

Para información sobre nutrición y para encontrar personal en el área de nutrición en el área del Condado de Waukesha, visite el sitio de Internet de la Asociación Americana de Dietética [www.eatright.org](http://www.eatright.org) y escoja el en-

## El patinaje sobre el hielo y el jockey en el hielo

El patinaje sobre el hielo mejora su equilibrio y resistencia muscular, pero principalmente es muy divertido deslizarse en el hielo. Si le da a su hijo/a el regalo de clases de patinaje, tendrá una habilidad que podrá disfrutar por el resto de su vida



### **Eble Park Ice Arena**

19400 W Bluemound Rd, Brookfield  
**Línea de Informaciones (262) 784-5155**  
**Oficina (262) 784-7512**  
**[www.waukeshacountyparks.com](http://www.waukeshacountyparks.com)**  
Hay costo por admisión, renta de patines.

### **Naga-Waukee Park Ice Arena**

2946 Golf Rd, Delafield  
**Línea de Informaciones (262) 646-7071**  
**Oficina (262) 646-7072**  
**[www.waukeshacountyparks.com](http://www.waukeshacountyparks.com)**  
Hay costo por admisión, renta de patines.

### **Pista de hielo Ponds de Brookfield**

2810 N Calhoun Rd, Brookfield **(262) 786-7663**

### **Howard G. Mullett Ice Center Ice Skating Rink**

Conocida antes como Arrowhead Mullet Ice Center  
700 North Ave, Hartland **(262) 369-3600**

### **Patinaje sobre hielo al aire libre**

Cuando la temperatura es lo suficientemente baja, en algunas lagunas y estanques en estos parques se limpia la nieve para patinar en el hielo. Si tiene sus propios patines para el hielo. ¡El patinaje es gratis!



**Buchner Park** 231 Oakland Ave, Waukesha

**Lowell Park** 2201 Michigan Ave, Waukesha



## Diversiones activas para el invierno

La actividad física durante el invierno puede ayudarlo/a a contrarrestar la depresión del tiempo frío. Cuando la temperatura baja y cae la nieve, véalo como una oportunidad de hacer un muñeco de nieve, de pelear con bolas de nieve, de deslizarse en un trineo, de patinar, esquiar o caminar con raquetas para nieve.

### Retzer Nature Center

Ofrece muchas oportunidades de diversion en el invierno!  
S14 W28167 Madison St, Waukesha (262) 896-8007  
[www.waukeshacountyparks.com](http://www.waukeshacountyparks.com)

## El deslizarse en trineo

¡El deslizarse en trineo es entretenido a cualquier edad! Todo lo que necesita es un trineo, que se puede comprar por un precio muy bajo en una tienda de juguetes o en una venta de garaje. Éstas son algunas de las mejores colinas para deslizarse en trineo en el Condado de Waukesha :



**Menomonee Park** W220 N7884 Town Line Rd,  
Menomonee Falls

**Minooka Park** 1927 E Sunset Dr, Waukesha

**Mukwonago Park** W325 S9945 Beulah Rd,  
County Hwy LO, Mukwonago

**Nashotah Park** W330 N5113 Hwy C, Nashotah

Para mayores informes sobre los parques arriba mencionados (y otros parques del Condado visite [www.waukeshacountyparks.com](http://www.waukeshacountyparks.com) o llame a la línea de información de los parques del condado al **(262) 548-7800**

**Lowell Park**, 2201 Michigan Ave, Waukesha

Este parque tiene un toboggan de 350 pies de largo. Llame para información sobre horarios, a la línea de información de Parques de la Ciudad de Waukesha al **(262) 522-9356** o visite el Sitio de Internet [www.ci.waukesha.wi.us/parks](http://www.ci.waukesha.wi.us/parks)

## Asesoramiento y apoyo sobre la dieta para familias jóvenes con un presupuesto limitado

Si está embarazada o es madre de un niño de menos de 5 años de edad y vive con ingresos limitados, usted puede recibir apoyo y asesoramiento sobre la dieta en el Programa WIC, También asesoramiento en Nutrición a través del Programa de Nutrición de UW- Extensión del Condado de Waukesha.

### Programa WIC del Condado de Waukesha Salud Pública del Condado de Waukesha

514 Riverview Dr., Waukesha

**(262) 896-8440**

**LA AGENCIA DE SU CONDADO** emplea Nutriólogos certificados que proporcionan asesoramiento individual para padres de niños registrados en el Programa WIC. Un especialista en nutrición puede contestar las preguntas de los padres, por ejemplo, sobre la dieta con poca grasa para los adultos o las porciones apropiadas para los niños. Llame para hacer una cita para registrarse.

### Programa de Educación en Nutrición de la UW-Extensión Waukesha County UW-Extension

515 W Moreland Blvd.

Administration Center Rm G22, Waukesha

**(262) 548-7877**

Los educadores de Programa de Educación en Nutrición de la UW-Extensión Waukesha visitan a los padres en sus casas para enseñar un curso sin crédito sobre nutrición para la familia. Los educadores de la extensión han sido entrenados por especialistas en dietética certificados para que les ofrezcan a los padres lecciones individualizadas sobre la planificación y la preparación de comidas sanas y económicas y para establecer objetivos de actividad física. Llame para registrarse.

### 3. Obtenga apoyo

Para muchas personas es más fácil desarrollar hábitos nuevos de ejercicio y de dieta si se unen a un grupo de personas que están enfocadas en los mismos objetivos. Éstas son algunas fuentes de apoyo en el Condado de Waukesha:

#### **OA (Overeaters Anonymous / Comedores**

**Compulsivos anónimos)** Comedores Compulsivos Anónimos es una comunidad de individuos que comparten experiencias, fortaleza y esperanza para recuperarse del comer compulsivamente. No hay cuotas, pero se aceptan donaciones voluntarias. Para obtener más información visite [www.aa.org](http://www.aa.org)

#### **TOPS (Take Off Pounds Sensible / Pierda Peso de Forma Sensata)**

TOPS es una organización sin fin de lucro para apoyar a las personas que necesitan bajar de peso. Intenta ofrecer "un sistema de apoyo para controlar el peso a un precio razonable." Las reuniones semanales de **TOPS** ofrecen sesiones privadas para verificar el peso y refuerzo positivo para ayudarles a los miembros a cumplir con sus planes de alimentos y ejercicios.

Hay 10 grupos de TOPS en el area del Condado de Waukesha. Visite [www.tops.org](http://www.tops.org) para encontrar un grupo cerca de usted.



### Videos y CD's de actividades

Ya sea que los consiga Videos, CDs ó DVDs en su biblioteca pública o los adquiera, por que no tener algunos para que todos estén en movimiento? La siguiente lista le mostrará los recursos actualmente disponibles en la Biblioteca Pública de Waukesha

[www.waukesha.lib.wi](http://www.waukesha.lib.wi).

**Discover tai chi for balance and mobility (Descubriendo el tai chi para balance y movilidad)** (videorecording), BayView Fitness, 2010

**Denise Austin** una serie de videos con diferentes ejercicios los cuales incluyen Pilates, a number of different workout videos that include Pilates, tonificación de abdomen, quemadores de grasa y cardiovasculares.

**Billy's bootcamp – Get Started (Billy's bootcamp—Inicio)**

(grabado en video) Gaiam Media, 2006 Un número de otros ejercicios disponibles en "Billy's bootcamp".

Especialmente para niños:

**Laughter Friends: A laughter yoga workout for kids**

**(Amigos risueños: Ejercicios de Yoga y risa para sus niños)**

(grabado en video), Red Letter Media, 2007

**Kideosyncrasy Vol 1, Getting the world in shape one kid at a time (Teniendo un mundo en forma, un niño a la vez)**

(videorecording) Kideosyncrasy, 2003

**Fitness fun for kids (Ejercicio divertido para niños)**

(Audio) Kimbo Educational, 2005

**Activity songs & games: learning fun for preschoolers**

**(Canciones con actividades / Juegos: Pre escolare**

**aprendiendo en forma divertida)** (Audio) Kimbo Educational, 2010

Otra fuente de CDs de música para niños, que promueve el aprendizaje y la actividad física son: Poder vegetal

**(Veggie Power!)** y Canciones de frutas & verduras inteligentes

**(Smart Fruit & Veggie Songs)**. Producido por Better Health en

[www.pbhcatalog.org](http://www.pbhcatalog.org)



## Haga actividad física en su sala de estar

Si no tiene mucho dinero ni mucho tiempo, y hace demasiado frío o calor o está lloviendo mucho para salir a caminar, usted puede crear su propia clase de aeróbicos en su sala de su casa con un video o DVD de ejercicio. Todo lo que necesita es un televisor, una VCR o un aparato de DVD, un área pequeña de piso de madera o alfombrado y un par de zapatos tenis.

Obtenga alguno videos de ejercicio de la biblioteca local y déles una vista previa. ¿Le gusta el estilo y la personalidad del instructor? ¿Le gusta la música? ¿Explica el video cómo hacer cada ejercicio sin peligro? ¿Incluye un período para calentar los músculos, una sesión para estirarse y un período para enfriarse? ¿Puede imaginarse a sí mismo/a haciendo estos ejercicios regularmente? Es posible que tenga que mirar 3 ó 4 videos de ejercicio para encontrar uno que quiera comprar para usarlo.

Para tener una idea de los videos que pueden estar disponibles; una buena fuente de información y revisiones es [www.videofitness.com](http://www.videofitness.com). Establezca un objetivo que usted pueda alcanzar con su video de ejercicio. Si hacer todos los ejercicios en una sesión de 30 minutos le parece agotador, empiece haciendo los primeros 10 minutos de la cinta tres veces a la semana. Luego establezca objetivos para hacer ejercicio por más tiempo a medida que se ponga más fuerte. Lo importante es que su hora de ejercicio con el video sea una parte regular de su rutina.

## Weight Watchers Internacional

Weight Watchers Internacional es una compañía que provee servicios para bajar de peso, incluyendo reuniones de apoyo semanales. Las reuniones incluyen verificación del peso de manera confidencial y discusiones sobre cómo disfrutar de la dieta sana y el ejercicio, usando los materiales del programa Weight-Watchers.

### En el Condado de Waukesha

Las reuniones de Weight Watchers se llevan a cabo en Waukesha, Pewaukee, Brookfield, Hartland, New Berlin, Mukwonago, Dousman, y Muskego. Para saber la hora y fecha de las reuniones llame al **(800) 651-6000** o visite [www.weightwatchers.com](http://www.weightwatchers.com) para obtener más información.

### ¿Tiene preguntas? Llame a la Oficina de la Extensión local

Si tiene preguntas específicas sobre la nutrición y la actividad física, comuníquese con la oficina de la Extensión Cooperativa en el Condado de Waukesha para hablar con un Educador para la Vida Familiar. Los educadores de la Extensión no proporcionan asesoramiento individual, pero están disponibles para contestar preguntas, proporcionar referidos y dar presentaciones sobre la nutrición para organizaciones comunitarias. Sirviendo a residentes de bajos ingresos.

Programa de Nutrición  
Waukesha County UW-Extension  
515 W Moreland Blvd  
Administration Center Rm. G22  
Waukesha, 53188  
**(262) 548-7877**



## ¿Está demasiado cansada?

**Esto es lo que puede hacer para tener**

**energía para la actividad física:**

### **Desayune.**

El cuerpo necesita recargarse después de una larga noche sin alimento. Estar en ayunas por demasiado tiempo entre las comidas causa fatiga. El desayuno es una gran inversión para su día.

### **Tome agua.**

Muchas personas se sienten cansadas cuando están deshidratadas. Asegúrese de beber suficiente agua para que su orina sea de color amarillo pálido, casi sin color. Lleve agua cuando vaya a hacer ejercicio. Beba agua durante todo el día. El agua sacia la sed mejor que las bebidas gaseosas o el café.

### **Pase tiempo afuera.**

La luz del sol puede despertarlo (a) y ayudarlo a ponerse en movimiento. Usted debe exponerse a la luz del sol por 10 minutos al día para recibir su dosis diaria de vitamina D. Mientras está afuera, respire profundamente para reanimarse. La respiración profunda también puede aliviar el estrés y la fatiga.

## **La natación todo el año**

Si usted desea incluir la natación como parte de su plan para mantenerse en forma todo el año, puede inscribirse a la YMCA o a un club atlético. (La "Y" es una asociación benéfica de miembros sin fines de lucro. No se rechaza a ninguna persona porque no puede pagar.) Si la natación en circuito no le interesa, usted puede registrarse en una clase de ejercicio aeróbico acuático.



### **Menomonee Falls Recreation Department (262) 255-8460 [www.fallsrec.org](http://www.fallsrec.org)**

North Junior High, N88 W16750 Garfield Dr,  
Menomonee Falls

### **LakeCountry Community Aquatics Program (262) 367-7657**

Arrowhead High School  
North Campus, 800 North Ave, Hartland

### **YMCA at the Pabst Farms Inc.**

**(262) 567-7251 [www.ymcaatpabstfarms.org](http://www.ymcaatpabstfarms.org)**  
1750 Valley Rd, Oconomowoc

### **Waukesha Family YMCA**

**(262) 542-2557 [www.waukeshaymca.org](http://www.waukeshaymca.org)**  
320 E Broadway, Waukesha

### **Tri-County Branch YMCA**

**(262) 255-9622 [www.ymcamke.org](http://www.ymcamke.org)**  
N84 W17501 Menomonee Avenue,  
Menomonee Falls

**¡Ir a nadar puede**

**ser una diversión para  
toda la familia!**





## Participe en la natación

Ya que la natación es un deporte individual, es una actividad física excelente si usted esta embarazada, tiene sobrepeso o sufre de dolor en las articulaciones. Puede quemar energía sin sudar y el agua puede calmarlo/a y relajarlo/a.

En el verano hay muchos lugares donde nadar en el Condado de Waukesha . Existen pases diarios y pases por temporada a un costo muy razonable. [www.ci.waukesha.wi.us/parks](http://www.ci.waukesha.wi.us/parks)

### **Llame para averiguar el horario y las tarifas:**

#### **Buchner Park Pool, (262) 524-3726**

223 Oakland Ave, Waukesha

#### **Horeb Springs Aquatic Center, (262) 524-3737**

Horeb Park 323 Hyde Park Ave, Waukesha

**Horas de Playa:** Lunes a viernes de 11:00 am a 7:00 pm;  
Fines de semana y días festivos: 10:00 am a 7:00 pm

#### **Menomonee Park, (262) 255-1310**

W220 N7884 Town Line Rd, Menomonee Falls

#### **Minooka Park, (262) 896-8006**

1927 E Sunset Dr, Waukesha

#### **Fox Brook Park, (262) 783-3425, (262) 783-1346**

2925 N Barker Rd, Brookfield

#### **Mukwonago Park, (262) 363-7658**

Hwy LO, Mukwonago

#### **Naga-Waukee Park, (262) 646-3555**

651 Hwy 83, Hartland

#### **Muskego Park (262) 679- 0310**

S83 W20370 Janesville Rd, Muskego

## Trate de dormir bien.

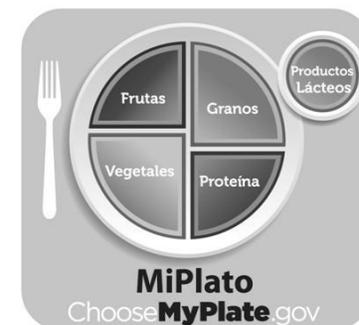
Según el National Heart, Blood and Lung Institute (Instituto Nacional del Corazón, la Sangre y el Pulmón) la mayoría de las personas necesitan aproximadamente ocho horas de sueño cada noche para sentirse refrescadas y alertas. Asegúrese de darle prioridad al sueño para usted y para sus hijos. Acuéstese a la misma hora la mayoría de las noches. Evite hábitos que le quiten el sueño, como comidas pesadas, bebidas con cafeína o alcohol cerca de la hora de acostarse.

## Coma alimentos sanos.

El cuerpo no puede hacer actividad física sin el combustible apropiado. Para sentirse bien, la mayoría de las personas necesitan comer los siguientes alimentos todos los días:

- Por lo menos 3 onzas de pan, cereal, pasta o arroz integral
- 2-1/2 ó 3 tazas de verduras
- 2 tazas de fruta
- 3 tazas de leche con poca grasa o yogur
- 5 ó 6 onzas de carne sin grasa o frijoles

Para obtener más información sobre la nutrición sana, visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)



# No tome riesgos

**Antes de empezar cualquier programa de actividad física regular, consulte con su médico si usted...**

- Tiene problemas del corazón, presión arterial alta o dolor en las articulaciones;
- Se queda sin aire o siente dolor en el pecho o en el costado izquierdo cuando hace ejercicios;
- A menudo se siente mareado/a o tiene vaguidos o
- Tiene más de 50 años de edad y no está acostumbrado(a) a hacer mucha actividad física.

**Cuando camine, patine o ande en bicicleta al aire libre...**

- Realice estas actividades durante el día o por la noche en áreas bien iluminadas.
- No lleve joyas ni bolso.
- No use audífonos.
- Esté consciente de lo que la/o rodea.
- Dígale a alguien a dónde va y cuándo regresará.
- Lleve un teléfono celular si lo tiene.

**Esté preparado(a)...**

- Lleve una botella de agua para prevenir la deshidratación.
- Use un bronceador con filtro solar con un SPF de 15 o más para protegerse del sol en el verano.
- Use zapatos con plantillos gruesos y flexible, con aroginamiento para abosuer el toque.
- Póngase ropa que lo/a mantenga seca/o y cómoda/o. Busque telas sintéticas que absorban el sudor y lo aparten de su piel.
- Para estar más abrigado/a en el invierno, póngase un gorra tejida. Para estar fresco/a en el verano, lleve una gorra de béisbol o una visera.
- Estírese suavemente de 3 a 5 minutos antes y después de hacer ejercicio. Esto ayuda a prevenir las torceduras y otras lesiones.

## La huerta para familias jóvenes con un presupuesto limitado

### FoodShare Wisconsin

El Programa FoodShare les ayuda a las familias que tienen poco dinero a comprar semillas y plantas de verduras y también alimentos. Si su familia reúne los requisitos para el programa WIC, es posible que usted pueda participar en intercambio de alimentos, bajo los reglamentos nuevos del estado.  
go to [access.wisconsin.gov](http://access.wisconsin.gov) for more information.



## Mercados de Agricultores

[www.farmfreshatlas.org/southeast](http://www.farmfreshatlas.org/southeast)

### Mercado de Agricultores del Pueblo de Brookfield

18725 Hoffman Ave.

### Mercado de Agricultores Brookfield

2000 calle Calhoun norte

### Mercado de Agricultores de Butler

12700 avenida de Hampton oeste

**Mercado de Agricultores Delafield** Estacionamiento a lado del Cámara de comercio/Turismo 421 calle main

**Mercado de Dousman** Carretera 18 & 67, St. Mary's

### Mercado de Agricultores Menomonee Falls

En la calle Main, sigue una cuadra al oeste de la avenida Appleton

**Mercado de Agricultores de Muskego** Biblioteca publica de Muskego

**Mercado de Agricultores de Mukwonago** Parque Field,

933 calle Rochester norte

**Mercado de Agricultores New Berlin** La Plaza de New Berlin,

16300 avenida National oeste

**Mercado de Agricultores Pewaukee** Iglesia de Spring Creek N35

W22000 Capital Drive

**Mercado de Agricultores Oconomowoc** Estacionamiento municipal al sur, el centro de Oconomowoc

**Mercado de Agricultores Waukesha** Plaza de River Front adelante del río Fox. Entre la calle Barstow y la calle Broadway

## Rente un terreno para cultivar Waukesha County Community Garden

Si usted desea sembrar sus propias verduras pero no tiene espacio para hacerlo. ¿Por que no renta un lote? El Condado de Waukesha tiene lotes disponibles para rentar. Los lotes están localizados en Northview Rd (oeste del Expo C) Para una forma o mas informacion llame a al **(262) 548-7770** or visit [waukeshacounty.gov/uwex/hort/communitygardens](http://waukeshacounty.gov/uwex/hort/communitygardens)

## Llegue a ser maestro de jardín

El Condado de Waukesha junto con el Condado de Milwaukee proveen educación, entrenamiento y oportunidades de voluntariado para aquellos interesados en ser Maestros Jardineros. Los estudiantes realizan trabajo voluntario en proyectos de jardinería y horticultura a cambio del entrenamiento recibido. Para información en general comuníquese a la Extensión de la Universidad de Wisconsin al **(262) 548-7770**

## Oportunidades de ser voluntario en los parques del Condado de Waukesha (262) 548-7800

Hay muchas oportunidades en el sistema de parques, desde eventos de temporada como el Festival de cosecha de Manzanas, el evento de Spooka Minooka así como cuidado de los parques y mantenimiento de los recorridos. ¡Hay algo para cada uno!

# ¡Actividades divertidas! Salga a caminar



Como actividad física, caminar es lo mejor: Es gratis. No requiere ninguna habilidad especial. Y la mayoría de las personas de cualquier edad pueden hacerlo. Es una actividad que los miembros de una familia pueden hacer juntos fácilmente. Pero también es una actividad excelente cuando usted necesita estar solo/a. En las páginas 23 a 33, encontrará algunos lugares hermosos donde caminar en el Condado de Waukesha.

## Caminar para ponerse en forma

- Camine con la barbilla elevada y los hombros un poco hacia atrás.
- Camine de manera que el talón toque el suelo primero. Desplace el peso de su cuerpo hacia la punta del pie.
- Camine con los dedos del pie hacia enfrente.
- Balancee los brazos al caminar.
- Divida su caminata en tres partes. Camine lentamente por 5 minutos. Aumente la velocidad durante los 5 minutos que siguen.
- Finalmente, para enfriarse, camine lentamente por 5 minutos.
- Trate de caminar por lo menos tres veces a la semana. Añada 2 ó 3 minutos por semana a la parte rápida. Si camina menos de tres veces a la semana, aumente la parte rápida más lentamente.
- Para evitar que sus músculos estén adoloridos, *empiece gradualmente*. En el curso de varias semanas, comience a caminar más rápido, a caminar distancias más grandes y a caminar por más tiempo.

Mientras más camine, mejor se sentirá. Para obtener más información sobre el caminar, visite

<http://walking.about.com> o vaya a la biblioteca local.

## Camine al patio de recreo

Si tiene niños pequeños, usted puede caminar al parque del vecindario o al patio de recreo que tiene equipo para jugar. Una vez que llegue, no se contente con mirar a los niños mientras juegan. ¡Juegue con ellos! Empuje el columpio, corra junto al carrusel o súbase por las barras para trepar!

Varíe la rutina del patio de recreo. Lleve una botella o botellas de jabón para perseguir las burbujas con su niño pequeño. Lleve una cuerda para saltar y enséñele a su niño cómo usarla. Lleve un paquete de tiza para la acera y jueguen a la rayuela. Hay docenas de juegos simples que los niños pueden jugar al aire libre y que no requieren ningún equipo o muy poco equipo. Si no se acuerda cómo jugar estos juegos de su propia niñez, saque un libro sobre juegos para niños de la biblioteca local.

## Parques y patios de recreo en la Ciudad de Waukesha

Hay mas de 30 parques grandes y pequeños en la ciudad de Waukesha. Llame a la línea de información de Parques de la ciudad de **(262) 522-9356** o visite **[www.ci.waukesha.wi.us/parks](http://www.ci.waukesha.wi.us/parks)** para la lista completa. Aquí esta la lista de algunos de los parques mas populares que usted y su familia pueden disfrutar.

**Buchner Park**, 231 Oakland Ave

**Cutler Park**, 321 Wisconsin Ave

**Frame Park**, 701 E Moreland Blvd

**Horeb Springs Park**, 330 Spring St

**Banting Park**, 2101 Butler Drive

**Bethesda Park**, 560 Dunbar Ave

**David's Park**, 113 E Garfield

**Lowell Park**, 2201 Michigan Ave

**Pebble Valley Park**, 2565 Pebble Valley Rd

**Roberta Park**, 240 Coolidge Ave

**Waukesha Springs Park**, 700 N Hartwell Ave

**Phoneix Heights**, The Strand & Lombardi Drive

**Sentinel Park**, Sentinel Drive



## ¡Cultive una huerta o un jardín!

*¡El cultivar un jardín o una huerta es una manera excelente de hacer actividad física! Usted usa muchos músculos cuando cava, limpia con una azada, saca las malas hierbas y corta. Una hora de trabajo en el jardín puede quemar tantas calorías como una hora de trotar. El solo acto de estar con las plantas puede reducir el estrés, bajar la presión arterial y aliviar la tensión muscular.*

Y el cultivar le premia a usted por su trabajo con hermosas flores, hierbas fragantes y verduras frescas y deliciosas! La huerta puede ayudarle a reducir la cuenta del supermercado y a mejorar la salud de su familia al mismo tiempo.

La jardinería es una actividad excelente para los niños, también. La jardinería les enseña a los niños acerca de las ciencias de la vida – y mucho más: Los niños que cultivan un jardín también aprenden responsabilidad al cuidar flores o verduras. Desarrollan una sana autoestima al ver cómo sus propios esfuerzos producen alimentos o flores para la familia.

Cultivar una huerta o un jardín no tiene que ser caro y usted no necesita tener un patio grande propio para hacerlo. Todo lo que necesita es un pie cuadrado de terreno, algunas semillas, un bieldo, una pala y una cubeta para agua. La biblioteca local tiene docenas de libros y videos sobre la jardinería que pueden darle consejos y ayudarle a empezar.

## ¡Salga y limpie!

¿Quiere hacer actividad física, disfrutar del aire libre y salvar el medioambiente al mismo tiempo? Usted puede hacer ejercicio bueno y útil si se une a un equipo de conservación y limpieza. Éstos son algunos grupos que se divierten recogiendo basura, cuidando los senderos y quitando las ramas secas y las malas hierbas:

### **Retzer Nature Center**

**(262) 896-8007 [www.waukeshacountyparks.com](http://www.waukeshacountyparks.com)**

En el Retzer Nature Center uno de los objetivos es la educación. Las oportunidades para voluntariado son como instructor. Después de un breve periodo de entrenamiento los voluntarios conducen recorridos para grupos escolares a través del centro. Los temas de educación se enfocan en las plantas, animales y la ecología del parque y Wisconsin. No hay fecha límite de registro, así que inscribese ahora mismo!

### **Sierra Club**

Great Waters (Area extendida de Milwaukee)

Great Waters es el grupo de John Muir de Wisconsin para los condados de Milwaukee, Ozaukee, Washington, y Waukesha. Si desea involucrarse en la conservación del medio ambiente únase al club Sierra. El costo de la membresía puede ser de un mínimo de \$25. Visite su sitio de Internet:

**[www.wisconsin.sierraclub.org](http://www.wisconsin.sierraclub.org)**

### **The Milwaukee Audubon Society**

**Contacto: (414) 352-2437**

"La misión de la Sociedad Audubon de Milwaukee es proteger y restaurar la herencia natural de Wisconsin por medio de la educación, defensa y apoyo económico"

**[www.milwaukeeaudubon.org](http://www.milwaukeeaudubon.org)**

### **Urban Ecology Center**

**Contacto: (414) 964-8505**

Riverside Park, 1500 E Park Place, Milwaukee, WI. 53211

El laboratorio extramuros del Centro Ecológico Urbano consiste de 12 acres de bosques En la región este del Río Milwaukee. Ahí existen animales vivos, recursos de información, Y material sobre el centro y sus alrededores. Hay muchas oportunidades para ser voluntario.

**[www.urbanecologycenter.org](http://www.urbanecologycenter.org)**

### **Parques y patios de recreo en Muskego**

**[www.ci.muskego.wi.us](http://www.ci.muskego.wi.us)**

**Bluhm Farm Park**, S77 W13607 McShane Dr, cerca de Durham Dr y Woods Rd

**Denoon Park**, W216 S10798 Crowbar Rd, cerca de Kelsey Dr & Racine Ave

**Horn Field**, S79 W18200 Horn Park Dr, cerca de Racine Ave

**Idle Isle Park**, W182 S6666 Hardtke Dr, cerca de Martin Dr & College Ave

**Jensen Park**, W185 S6599 Agate Dr, cerca de Martin y College Ave

**Kurth Park**, S70 W14415 Belmont Dr, junto a Durham Dr

**Lion's Park**, S77 W18950 Lions Park Dr, cerca Janesville Rd

**Manchester Hill Park**, W167 S7650 Parkland Dr, junto a Janesville Rd

**Schmidt Park**, S67 W13660 Fleetwood Dr, Junto al Janesville Rd

### **Parques y patios de recreo en Mukwonago**

**[www.townofmukwonago.us/Parks.htm](http://www.townofmukwonago.us/Parks.htm)**

**Town Park**, Hwy EE y Beulah Rd

**Lauren Park**, Hwy EE y Oeste de County Hwy I

**Oak Ridge Park**, al sur de Sugden Rd en Oak Ridge Dr

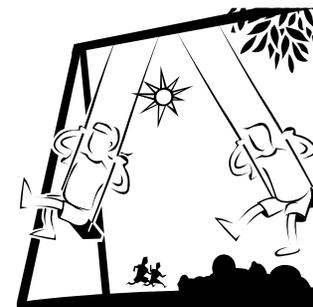
### **Parques y patios de recreo en Oconomowoc**

**<http://www.oconomowoc-wi.gov>**

**Fowler Park**, al lado de N. Oakwood Ave

**Riverside Park**, 675 Cherry St.

**Roosevelt Park**, 630 Main St.



**Parques y áreas de Recreo en Menomonee Falls**  
**Menomonee Falls Park Department**  
**[www.menomonee-falls.org](http://www.menomonee-falls.org)**

**Kiwanis Park**, Menomonee Ave y Town Hall Rd  
**Lime Kiln Park**, Main St y Appleton Ave  
**Menomonee River Parkway**, a lo largo del  
Menomonee River

**Mill Pond Plaza**, W164 N9001 Water St

**Municipal Park**, N84 W15300 Menomonee Ave

**Oakwood Park**, Dennis Droese Dr

**Old Falls Village** al sur de County Line Rd y al oeste de  
Pilgrim Rd

**Rivers Edge Park** al este de Lilly Rd y al sur de  
Fond du Lac Ave junto a Parkview Dr

**Riverside Park** NE de la esquina de Pilgrim Rd y  
Menomonee River Parkway

**Rotary Park**, N85 W14199 Fond Du Lac Ave

**Taylor Park**, W164 N8801 Mill St

**Village Park**, Garfield Dr

**Patios y Parques de recreo en Pewaukee**  
**[www.cityofpewaukee.us](http://www.cityofpewaukee.us)**

**Balmer Park**, N44 W23875 Linday Rd

**Nettesheim Park**, N26 W27495 Prospect Ave

**South Park**, N5 W27300 Northview Rd

**Springdale Park**, W226 N2400 Oakwood Lane

**Wagner Park**, N23 W23320 Green Rd

**Lakefront Park**, 222 W Wisconsin Ave

**Liberty Park**, Concord St (Willow Grove Subdivision)

**Opie Park**, West St & Capitol

**Peffer Park**, Main St

**Simmons Woods Park**, Junto a Cecilla Dr

**Valley Forge Park**, Morris St (Valley Forge Subdivision)

**Village Park**, 325 Capitol Dr

## Clubes de ciclismo y eventos

### **Spring City Spinners (Ciclistas de Spring City)** **[www.springcityspinners.org](http://www.springcityspinners.org)**

Un club de ciclismo recreativo del área de Waukesha.

Hay un costo por la membresía. Este grupo se reúne para paseos semanales durante los meses no invernales. Visite el sitio de Internet para hacerse miembro y para información sobre los próximos eventos!

### **Bicycle Federation of Wisconsin (BFW)** **(Federación de Ciclismo de Wisconsin)** **[www.bfw.org](http://www.bfw.org)**

La Bicycle Federation of Wisconsin (Federación de Ciclismo de Wisconsin) es un grupo de educación y apoyo dedicado a hacer de Wisconsin un lugar mejor para el ciclismo. La BFW proporciona mapas, calendarios de excursiones organizadas de ciclismo e información sobre la seguridad en el ciclismo y el ciclismo para ir al trabajo.

### **WORS (Wisconsin Off Road Series)**

Visite **[www.wors.org](http://www.wors.org)** para encontrar una carrera cerca de usted! Si usted es un ciclista serio o si solo es un aventurero en los caminos entonces debe intentar con el WORS. Esta organización planea carreras durante los domingos del verano. Puede inscribirse a cualquier nivel desde principiante hasta elite. También hay carreras para jóvenes! Los eventos se llevan a cabo en los parques estatales de Wisconsin.

### **Cream City Cycle Club**

El club de Ciclismo del área Metro de Milwaukee

Visite el Sitio **[www.creamcitycycleclub.com](http://www.creamcitycycleclub.com)** para mas información. Para principiantes y avanzados. Con rutas de diferentes distancias cada semana además de viajes especiales en ocasiones. De Abril a Noviembre. Se requiere el uso de casco protector. Las reuniones generales se llevan a cabo el ultimo martes de mes en el pabellón del Parque Greenfield a las 7:00 pm. **(414) 367-9191**

## Rutas para bicicleta del Condado de Waukesha

Ruta	Millas/ tipo	Acceso	Características
<b>New Berlin Recreation Trail, New Berlin</b>	7 millas, Pavimentadas	De la S.124 <sup>th</sup> St en la línea del Condado de Milwaukee hasta Springdale Rd, en Waukesha	Camino plano, ruta de patinaje
<b>Lake Country Trail</b>	8 millas, piedra molida	De la calle Golf Rd, al norte de la I-94, en Pewaukee	Paisajes y acceso para patines
<b>Bugline Trail</b>	12 millas, piedra molida	De la Appleton Ave, Menomonee Falls hasta Main St, Merton	Paisajes suburbanos y rurales
<b>Muskego-Franklin Recreation Trail</b>	7 millas, piedra molida	Cerca de North Cape Rd, al oeste de Hilendale Dr, Muskego	Camino plano y con paisajes
<b>Fox River Trail</b>	6 millas, pavimentadas	Desde el sur del Frame Park hasta el Parque Fox River, Waukesha	Siguiendo el Río Fox
<b>Ice Age Trail</b>	40+ millas, segmentadas	Al Oeste del condado de Waukesha <a href="http://www.iceagetrail.org">www.iceagetrail.org</a>	Ruta con paisajes nacional y estatal
<b>Glacial Drumlin Trail</b>	52 millas, pavimento y piedra molida	Del Santuario del Waukesha, Fox River hasta Cottage Grove, Dane Condado	Muchos paisajes

## Patios y Parques de recreo en Sussex [www.village.sussex.wi.us/Parks.php](http://www.village.sussex.wi.us/Parks.php)

**Armory Park**, South Maple Ave  
**Coldwater Creek**, Woodside Rd  
**Grogan Park**, Grogan Drive  
**Weyer Park**, Main St, detras del Village Hall y la biblioteca  
**Prides Crossing**, Prides Rd  
**Madeline Park**, Waukesha Ave y Elm  
**Mapleway Park**, Maple Ave  
**Spring Green Park**, Clover Drive  
**Old Brooke Square**, Main St y Silver Spring Drive  
**Ridgeview Park**, Woodside Rd  
**Stonewood Estates Park**, Stonefield Drive  
**Sussex Village Park**, Weaver Drive, Atras de la Estacion de Bomberos



## Patios y Parques de recreo en New Berlin [www.newberlin.org](http://www.newberlin.org)

**Biwer Park**, 13200 West Crawford  
**Buena Park**, 1700 S 165<sup>th</sup> St  
**Calhoun Park**, 5400 S Calhoun Rd  
**Gatewood Park**, 14201 W Kostner Lane  
**Hickory Grove Center**, 2600 S Sunny Slope Rd  
**High Grove Park**, 13405 W Eagle Trace  
**Historic Park**, 19885 W National Ave  
**Kelly Lake Park**, 5780 S Frances Ave  
**Lions Park**, 14900 W Overland Trail  
**Malone Park**, 16400 W Al Stigler Pkwy  
**Maple Ridge Park**, 13200 W Maple Ridge Rd  
**ProHealth Care Park**, 2950 S Sunny Slope Rd  
**Regal Park**, 4395 S Regal Dr  
**Valley View Park**, 5051 S Sunny Slope Rd  
**Weatherstone Park**, Wilshire y Linfield

## Camine por el parque

Si necesita un lugar donde estirar las piernas, ir de excursión por la naturaleza, lanzar un Frisbee, hacer volar un cometa o tener un picnic, ¡visite un parque comunitario o del condado! Ésta es una lista de algunos de los muchos parques locales donde usted puede caminar o tener un picnic. Calcule cuántos parques puede visitar al año.



### ÁREA DE WAUKESHA

#### **Parque Nashotah**

W330 N5113 County Hwy C, Nashotah  
443 acres localizado entre las comunidades de Oconomowoc y Hartland. Rutas para caminatas localizadas alrededor del parque. Otras oportunidades de actividades recreativas incluyen Paseo en lancha, pesca, área de picnic y esquí a campo traviesa.

#### **Parque Menomonee**

W220 N7884 Town Line Rd, Menomonee Falls  
394 acres de árboles de Maple, cattail marsh, lagos, y un lago de 16–acres. Las oportunidades de actividades recreativas incluyen: natación, buceo, pesca, ciclismo, áreas para acampar y para picnic, caminatas, arquería, esquí a campo traviesa y resbaladillas.

#### **Parque Naga-Waukee**

651 Hwy 83, Hartland  
416-acres al norte de la I-94 entre las playas del lago Nagawicka y del lago Pewaukee. Las oportunidades de actividades recreativas incluyen: natación, paseo en bote, pesca, ciclismo, áreas para acampar y para picnic y caminatas.

## Las Rutas para el ciclismo



La Tabla de la página 37 ofrece una lista de los muchos lugares excelentes para andar en bicicleta en el Condado de Waukesha.

- **Un mapa completo de todas las rutas para practicar el ciclismo en el Condado de Waukesha** se puede comprar en el Wisconsin Department of Transportation (Departamento de Transporte de Wisconsin) llamando O usted puede bajar un mapa En [wisconsindot.gov/Pages/travel/bike/bikemaps/](http://wisconsindot.gov/Pages/travel/bike/bikemaps/) Este mapa también se vende generalmente en las tiendas de bicicletas.
- Los mapas para ciclistas también pueden ser adquiridos en: <http://bikeeverywhere.com> y [www.bfw.org](http://www.bfw.org)
- El Wisconsin Department of Tourism (Departamento de Turismo de Wisconsin) ofrece una **Wisconsin Biking Guide (Guía de Ciclismo en Wisconsin)**, una guía detallada de 44 rutas para ciclismo en Wisconsin, sistemas de rutas en carreteras y de senderos para bicicletas de montaña. **(800) 432-8747.** [www.travelwisconsin.com/maps\\_guides.aspx](http://www.travelwisconsin.com/maps_guides.aspx)
- El Departamento de Recursos Naturales de Wisconsin ofrece mapas de rutas e información para viajes en bicicleta y ciclismo de montaña. Los mapas están disponibles en su sitio de Internet: <http://dnr.wi.gov/topic/parks/activities/bike.html> Llame sin costo al **(888) 936-7463** para mas información.

# El ciclismo sin riesgos



Las leyes del tráfico para andar en bicicleta son las mismas para los niños y para los adultos: Maneje en el lado derecho, *con* el tráfico. Obedezca las señales del tráfico y dé una señal cuando vaya a doblar.

- Las bicicletas deben tener reflectores. Los ciclistas deben llevar ropa que los haga visibles de día y de noche.
- Los niños no deben andar en una bicicleta de dos ruedas hasta que estén listos, a la edad de 5 ó 6 años aproximadamente. Empiece con frenos de pie hasta que el niño sea mayor y tenga más experiencia para usar los frenos de mano.
- Cómprele al niño una bicicleta del tamaño apropiado, no una más grande para cuando el niño crezca. Las bicicletas demasiado grandes son especialmente peligrosas.
- Los ciclistas de cualquier edad necesitan llevar un casco cada vez que anden en bicicleta, aunque sea un paseo muy corto o estén cerca de la casa. Muchos accidentes ocurren en el camino del garaje, en las aceras o en los senderos para andar en bicicleta, no solamente en la calle. Sus niños aprenden mejor observándolo/a a usted – cada vez que ande en bicicleta, póngase el casco.
- Cuando compre un casco, busque la etiqueta que dice que el casco cumple con los reglamentos de seguridad de CPSC (Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos).
- El casco debe llevarse en forma horizontal sobre la cabeza, no inclinado hacia adelante ni hacia atrás. La correa debe estar abrochada firmemente para que usted no pueda mover el casco en ninguna dirección. Si es necesario, se pueden usar las almohadillas para ajustar el tamaño para que quede firmemente abrochado.

Fuente: American Academy of Pediatrics  
(Academia de Pediatría de los Estados Unidos)

Por favor visite [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

## Parque Fox Brook

2925 North Barker Rd, Brookfield

173-acres Localizado en la ciudad de Brookfield.

Las oportunidades de actividades recreativas incluyen: natación, buceo, pesca, ciclismo, áreas para picnic, caminatas, y patinaje sobre ruedas

## Parque Minooka

1927 E Sunset Dr, Waukesha

580-acres localizado a 2 millas al sueste de la ciudad de Waukesha.

Las oportunidades de actividades recreativas incluyen: natación, buceo, pesca, ciclismo, área de acampar y picnic, caminatas, arquería, paseo a caballo.

## OTROS PARQUES CERCANOS

### Parque Fox River

W264 S4500 River Rd, Waukesha

262-acres. Parque localizado en la ciudad de Waukesha a lo largo del Río Fox.

Las oportunidades de actividades recreativas incluyen: caminata, ciclismo, patinaje sobre ruedas, área de picnic, pesca y esquí a campo traviesa.

### Parque Muskego

S83 W20370 Janesville Rd, Muskego

160-acre. El parque fue comprado en 1958 y tiene muchas caminos que lo atraviesan.

Otras oportunidades recreativas incluyen: natación área para acampar y de picnic, pesca, paseo a caballo paseo con perro, caminata invernal, caminata y renta de salones.

### Parque Mukwonago

County Hwy LO, Mukwonago

222-acres parque localizado a 3 millas al oeste del pueblo de Mukwonago.

Las oportunidades de actividades recreativas incluyen: natación, pesca, áreas para acampar y para picnic, caminatas, y resbaladillas.

Para mayores informes sobre los parques del Condado de Waukesha visite [www.waukeshacountyparks.com](http://www.waukeshacountyparks.com)

O llame a la línea de información al (262) 548-7800

## No se pierda esta oportunidad:

### **Boerner Botanical Gardens and Arboretum** **[www.boernerbotanicalgardens.org](http://www.boernerbotanicalgardens.org)**

Boerner Botanical Gardens  
9400 Boerner Dr, Hales Corners, WI 53130  
**(414) 525-5600**  
Costo por admisión.

Horario: Jardines Formales, de Mayo a Octubre de 8:00 am hasta la puesta del sol. Los Jardines Botánicos y el Arbolareo cubren 1120 acres y son la casa de muchos jardines sorprendentes y de oportunidades de aprendizaje.

### **Mitchell Park Horticultural Conservatory** **[www.county.milwaukee.gov/MitchellParkConserva10116.htm](http://www.county.milwaukee.gov/MitchellParkConserva10116.htm)**

Mitchell Park Horticultural Conservatory "The Domes"  
524 S Layton Blvd, Milwaukee, WI 53215  
**(414) 257-5611** Costo por Admisión.  
Horario: 9:00 am a 5:00 pm (365 días del año )  
Experimente una variedad de climas en una sola tarde! En los domos caminará de un oasis en el desierto a una jungla tropical y a jardines florales especiales.



## Pasear en bicicleta



¿Recuerda usted la sensación de libertad que experimentó cuando aprendió a andar en bicicleta? ¡Todavía puede sentirse así! Al igual que caminar, andar en bicicleta es una manera divertida y fácil de ponerse en movimiento y de estar en buena forma.

Si usted puede andar en bicicleta en vez de manejar un automóvil para ir a trabajar o de compras, puede ahorrar dinero en gasolina y hacer ejercicio al mismo tiempo. ¡Y es bueno para el medioambiente!

Si prefiere andar en bicicleta solamente por placer, el Condado de Waukesha tiene millas de caminos rurales pintorescos y senderos marcados para andar en bicicleta y caminar. Vea las páginas 36-37 la lista de rutas.

El ciclismo puede ser una diversión familiar también. Los niños de 5 años pueden andar en bicicletas de dos ruedas por caminos pavimentados sin peligro. Los niños menores pueden andar en triciclos o sentarse en un remolque para bicicleta o en un asiento de seguridad.

Si le gusta estar acompañado/a cuando anda en bicicleta, puede unirse a un club de ciclismo o ir en una excursión con un grupo de ciclistas durante el fin de semana. Consulte la página 38 para encontrar información sobre clubes de ciclismo y saber dónde encontrar calendarios de eventos de ciclismo.

El ciclismo es generalmente más agotador que caminar y por lo tanto, usted quema más calorías en menos tiempo. Mientras más anda en bicicleta, más fácil es y usted puede ir más lejos!

## Camine por el centro comercial

¿Hace demasiado calor para caminar? ¿Demasiado frío?  
¿No se siente seguro/a caminado por su vecindario?

**Algunas áreas de los malls y las escuelas permiten caminar en su interior.  
Esté seguro de llamarles con antelación**

### **Brookfield Square Mall 95 N Moorland Rd, Brookfield WI**

Si piensa asistir a caminar regularmente deberá registrarse con la oficina de Seguridad del Mall.  
No está permitido correr.

Distancia de caminata: 0.8 millas (alrededor del perímetro)

**Número telefónico de la Oficina Principal: (262) 797-7245**

**Número telefónico de la Oficina de Seguridad:  
(262) 501-4191**

---

## Ejercicio y carreola: Ejercicio para nuevas mamás:



El ejercicio para todo momento, lugar y presupuesto Ejercicio y carreola! Este programa único fue diseñado para ayudar a las nuevas mamás a ponerse en forma mientras pasan tiempo con sus bebés. Comience con una caminata mientras escucha el Disco y regrese a casa opera una rutina completa de ejercicio viendo el DVD.

*Three River Press, 2001.*

El video se consigue en las Bibliotecas de Waukesha.

## Parques y Bosques estatales

El departamento de Parques del estado de Wisconsin tiene muchas rutas para divertirse en familia. Se requiere un pase para entrar a algunos parques y este se consigue a la entrada de los mismos. Descuentos para las personas de la tercera edad. Visite su sitio de Internet para mayores informes.  
**[www.dnr.state.wi.us](http://www.dnr.state.wi.us)**

### **Kettle Moraine State Forest – Lapham Peak W329 N846 County Hwy C, Delafield, WI 53018 (262) 646-3025**

21 Millas de ruta para caminar incluyendo una porción de la ruta del Escenario Científico de la Edad de Hielo. 17 millas para esquiar a campo traviesa. Algunos caminos están alumbrados para esquiar de noche, 5 millas para andar con bicicleta de montaña. Caminos accesibles en medio de la naturaleza pavimentados.

Abierto de 7:00 am a 9:00 pm en primavera, verano y otoño y 7:00 am a 10:00 pm durante el invierno.

## **¡Explore!**

Para obtener mapas detallados, guías de senderos y otra información sobre los parques y otros lugares hermosos donde se puede caminar en el Condado de Waukesha, comuníquese con una de las siguientes oficinas:

**Wisconsin Department of Natural Resources  
(Departamento de Recursos Naturales de Wisconsin)**  
141 NW Barstow, Rm 180, Waukesha, WI 53188  
**(262) 574-2100 [www.dnr.state.wi.us](http://www.dnr.state.wi.us)**

**Waukesha County Tourism Initiative  
(800) 366-1961  
[www.waukeshacountywi.com](http://www.waukeshacountywi.com)**

**Waukesha Area Convention and  
Visitors Bureau**  
N14 W23755 Stone Ridge Dr, Suite 225,  
Waukesha, WI 53188  
**(800) 366-8474 [www.visitwaukesha.org](http://www.visitwaukesha.org)**

**Waukesha Chamber of Commerce**  
223 Wisconsin Ave, Waukesha, WI 53186  
**(262) 542-4249 [www.waukesha.org](http://www.waukesha.org)**

## Camine por la ciudad

Los patios de recreo y los parques no son los únicos lugares interesantes donde se puede caminar. Las ciudades y pueblos en el Condado de Waukesha tienen muchos sitios históricos y casas hermosas que ustedes pueden visitar. Los paseos familiares para visitar lugares de interés son una oportunidad placentera para aprender sobre su comunidad y de enseñarles a sus hijos acerca del pasado.



Visite este sitio web para aprender más acerca de los sitios históricos de Waukesha:

**[www.explorewisconsin.com/countypages/waukesha.html](http://www.explorewisconsin.com/countypages/waukesha.html)**

### **Old World Wisconsin**

S103 W37890 Hwy 67, Eagle

**(262) 594-6300 or 6301**

**[www.oldworldwisconsin.org](http://www.oldworldwisconsin.org)**

Viaje al pasado al siglo 19 en Wisconsin con la visita al Viejo mundo de Wisconsin. Un museo histórico vivo en el área rural.

Mientras pasea por el museo, aprenda acerca de los inmigrantes europeos que construyeron nuestro estado, y como estos se establecieron y vivieron, comieron, tenían sus granjas, como hacían negocios y trueques y aun mas. En el horario del Viejo mundo de Wisconsin hay muchos eventos y actividades especiales.

### **Retzer Nature Center**

S14 W28167 Madison St, Waukesha, WI 53188

**(262) 896-8007 [www.waukeshacountyparks.com](http://www.waukeshacountyparks.com)**

Retzer Nature Center es un refugio de 403 acres con bosques lagos y habitantes de la pradera. Especies de Aves residentes y migratorias que incluyen Halcones, codornices, gaviotas, y gorriones. Existen rutas de caminatas por el parque.

### **Waukesha County Historical Society & Museum (Museo Histórico y Social del Condado de Waukesha) (262) 521-2859**

**[www.wchsm.org](http://www.wchsm.org)**

Localizado en East Avenue y Main Street en el centro de Waukesha en 1893 fue el edificio de la corte del Condado de Waukesha, 101 West Main Street, Waukesha, WI 53186-4811

Abierto: Martes a sábado de 10:00 am a 4:30 pm

Cerrado: Domingos, lunes y días festivos

### **Old Settlement Center**

W180 S8100 Racine Ave, Muskego

Es un área de 8 acres, rentado a la Sociedad Histórica de Muskego. Tiene cinco estructuras que han sido traídas de áreas al rededor. Un Día histórico es llevado a cabo en Julio y se hacen tours guiados durante el Festival de la comunidad de Muskego.

**[www.muskegofest.com](http://www.muskegofest.com)**

